

Kursplan ab Montag 27.10.2025

ÄNDERUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH

Kursraum 1

MO	VO	9:00 - 10:00 Osteofit	10:00 - 10:50 Aerobic - Lady	
	NA	17:30 - 18:30 HOT IRON	18:30 - 19:30 Dance & Workout	
DI	VO	8:45 - 9:15 Schwing dich fit	9:25 - 09:55 MIX - Workout	10:00 - 11:00 Pilates
	NA	17:00 - 18:00 Bodytoning	18:00 - 19:00 Yoga	19:00 - 20:00 Jumping 
MI	VO	9:00 - 10:00 Body Focus	10:00 - 11:00 Lass dein QI fließen	
	NA	17:00 - 18:00 Zumba	18:00 - 19:00 HOT IRON	
DO	VO	9:30 - 10:30 Sanfte Wirbelsäule	10:30 - 11:15 Aerobic	
	NA	17:00 - 17:30 MIX- Workout	17:30 - 18:30 Pilates	
FR	VO	9:00 - 10:00 Wake up	10:00 - 11:00 Hatha Yoga	
	NA	16:30 - 17:30 Easy - Step	17:30 - 18:30 Rückenfit	
SA	VO	9:00 - 10:00 Perfect Body		
	NA			
SO	VO			
	NA	18:00 - 19:00 Jumping 		

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch & Freitag	07:30-21:30
Dienstag & Donnerstag	08:30-21:30
Samstag	08:00-19:00
Sonntag & Feiertag	09:00 -20:00

Information

Kurse werden ab 3 Teilnehmerinnen abgehalten.
Bei ALLEN Kursen bitte An-und Abmelden ! Feiertage keine Kurse.

Adresse

Vogelweiderstraße 44b
5020 Salzburg
☎ 0662 87 16 90
✉ office@mcn-
frauenfitness.at
www.mcn-frauenfitness.at

Kursplanbeschreibung

Osteo Fit

Ein gezieltes Ausdauer- und Kräftigungsprogramm, das den osteoporotischen Veränderungen (Rückbildung des Knochengewebes) vorbeugen bzw. entgegenwirken kann. Für jeden geeignet. Zusätzlich empfehlen wir Gerätetraining.

Hot Iron System (Hot Iron 1, 2 / Iron Cross)

Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Wenn du ein effektives Ausdauer- und Krafttraining in dem du Fett verbrennen, deine Haltung verbessern und deinen Körper straffen kannst, bzw. Kraft aufbauen möchtest, dann ist dies der perfekte Kurs für dich. Hot Iron ist ein Aufbaukurs mit verschiedenen Stufen. Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross. Stufe 1 ist Voraussetzung für den Besuch der weiterführenden Stufen - Hot Iron 2 und Iron Cross.

Aerobic

Ein klassischer Kurs ohne viel Schnick Schnack. Sehr gradlinig und traditionell. Ausdauertraining zu gemäßigtem Tempo für jede Frau.

Jumping

Ein dynamisches Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Schwungvolles Cardiotraining welches zugleich Kraft, Koordination und Gleichgewicht fördert. Motiviert durch poppige Musik.

Bodytoning

Das einzigartige Körpertraining für neues Körperbewusstsein, ein Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig angesteuert.

Perfect Body

Ein dynamisches, funktionelles Rundum-Workout für den gesamten Körper. Ist eine Mischung aus Kräftigungsübungen aller Hauptmuskelgruppen, Körperstraffung und Koordinationsübungen.

ZUMBA

Das ZUMBA Programm verbindet fesselnde Latin-Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen zu einem ganz besonderen Fitnessprogramm mit Schrittkombinationen und Kraftelementen, das dich mitreißen wird!

Easy –Step/Aerobic

Zum Erlernen der Grundschritte bei langsamem Tempo mit leichten Schritt- und Armkombinationen. Technischschulung.

Body Fokus

Ganzkörpertraining, jede Woche wird eine andere Muskelgruppe spezifisch trainiert und Zusatzgeräte werden mit eingebaut. Der Kurs ist für ALLE geeignet!

Lass dein Qi fließen

Spüre und aktiviere deine Energie mit Hilfe der Meridiane, des Mondes, der Chakren und schließe deinen Beckenboden mit ein.

Pilates

Ganzheitliches Training bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vor allem die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein, verleiht dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit.

Rückenfit

Spezielles Rückentraining zur Unterstützung des gesamten Bewegungsapparates und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Kräftigung, Mobilisation, Balance, Beweglichkeit und Koordination stehen im Mittelpunkt dieser Stunde. Für alle geeignet.

Yoga

Es werden Körperhaltungen (Asanas) erlernt und kontrollierte Atmung und Konzentration gefördert. An- und Entspannung wechseln sich ab. Du wirst dich stark, jung und frisch fühlen.

Schwing dich Fit

Das Trampolin wird eingesetzt, um dein Gleichgewicht zu verbessern, deine Muskeln zu stärken, dein HK-System zu aktivieren, deinen Beckenboden zu stabilisieren, deine Faszien werden beweglicher und nicht zu vergessen, deine Glückshormone werden ausgeschüttet.

Wake-up

Wecke deinen Körper! Unter Einsatz verschiedener Trainingsmittel trainieren wir Kraft, Balance, Stabilität und Mobilität. Lass dich mitreißen und für den Tag motivieren!

Mix-Workout

Eine abwechslungsreiche Stunde erwartet dich. Dein ganzer Körper wird mit Hilfe von Zusatzgeräten, wie XCO, Flexi, Jacaranda, Redondo Plus usw. gekräftigt und stabilisiert. Der Kurs ist für ALLE, du brauchst nur Freude und Spaß mitnehmen.

Dance & Workout

Beim Dance and Workout stehen die körperlichen Bewegungen und die Freude am Tanzen im Vordergrund. Fließende Bewegungen der Bereiche Jazzdance, Zumba und Hip-Hop sorgen für Abwechslung und sorgen für Koordination und die Körperhaltung. Verschiedenste Fitnessübungen die zwischen den Tanzelementen eingebaut werden, stärken bestimmte Muskelgruppen und machen die Stunde zu einem umfangreichen Ganzkörpertraining.